**SAÚDE DO IDOSO EM FOCO: O SER ENFERMAGEM**

[socepis1@gmail.com](mailto:socepis1@gmail.com) Sociedade Cearense de Pesquisa e Inovações em Saúde

**Simone Rodrigues Quirino 1, Joana Clara Alves Dias 2**

1Universidade Estadual Vale do Acaraú/ rsimone710@gmail.com

2Universidade Estadual Vale do Acaraú/ joanaclaraalves76@gmail.com

**Resumo:** O envelhecimento humano é definido como um processo natural, com diminuição progressiva da capacidade funcional dos indivíduos (senescência), a qual corresponde um estágio específico da vida que não se caracteriza como patológica. Trata-se de um estudo descritivo do tipo relato de experiência baseado nas vivências de estudantes do curso de graduação em enfermagem de uma Universidade pública do interior do Ceará, durante o módulo de Práticas Interdisciplinares de Pesquisa, Ensino e Extensão III, desenvolvida em um grupo de idosos de um Centro de Saúde da Família (CSF). As ações foram desenvolvidas através de abordagens grupais com a utilização de metodologias ativas. O relato teve como objetivo apresentar as intervenções que foram realizadas baseadas na análise e interpretação da realidade do grupo, onde foi possível traçar intervenções para serem realizadas dentro deste, visto que os idosos inseridos no grupo de convivência se mostram ser bem ativos, buscando sempre a independência e autonomia na realização de suas atividades. Proporcionou aos acadêmicos a oportunidade de trabalhar educação em saúde em um grupo de idosos fora do ambiente da universidade, contribuindo assim, para a promoção da saúde desse grupo etário. Foram abordados temas como: memória, integração social, humor e motricidade.

**Palavras-chave:** Saúde Pública; Idoso; Promoção da Saúde.

**Área Temática:** Inovações em Saúde Coletiva.

**1 INTRODUÇÃO**

Podemos definir o envelhecimento humano como um processo natural, com diminuição progressiva da capacidade funcional dos indivíduos (senescência), a qual corresponde um estágio específico da vida que não se caracteriza como patológica. Contudo, condições de sobrecarga, como doenças, acidentes e estresse emocional, além das condições sociossanitárias desfavoráveis, podem desembocar um estado patológico (senilidade) demandando cuidados complexos de vida e saúde (COSTA, 2016).

O crescimento da população idosa é um fenômeno mundial, mas diferentemente de como aconteceu com a Europa, o crescimento da população idosa no Brasil ocorreu de forma rápida, sendo que as alterações da pirâmide etária, com relação à população brasileira é um fenômeno de sua própria dinâmica que vem ocorrendo ao longo das últimas décadas (PILGER et al. 2013).

O idoso é confrontado com alguns desafios inerentes a mudanças específicas da idade avançada. Os efeitos do envelhecimento sobre a cognição (percepção, atenção, memória, linguagem e funções executivas) dependem, em grande parte, de fatores intrínsecos, sendo resultado de substratos biológicos, processos neurofisiológicos e bioquímicos cerebrais. Os fatores extrínsecos também modulam à cognição, tais como o nível educacional e socioeconômico, idade, histórico de saúde física, capacidade funcional, crenças pessoais, interação com o meio ambiente, relações sociais, estado psicológico e estilo de vida. Déficits nas funções cognitivas podem resultar em perdas no funcionamento físico, havendo o risco de dependência, perda de autonomia, prejuízo emocional e social dos idosos (COELHO; MICHEL, 2018).

A prática regular de atividade física pode prevenir agravos importantes como quedas, devido aos estímulos musculoesqueléticos e somatossensoriais que contribuem para que o indivíduo adquira melhores condições de equilíbrio corporal. Por outro lado, o sedentarismo associado à senescência pode contribuir para a redução das capacidades físicas envolvidas no controle do equilíbrio e, portanto, predispor os indivíduos idosos a quedas (Silva, 2018).

PARAHYBA e VERAS (2008) ressaltam que os trabalhadores da área da saúde podem intervir neste processo por meio da educação em saúde. Isso se dá pela orientação sobre promoção da saúde da população em geral e pelo auxílio das pessoas idosas no enfrentamento dos problemas oriundos do processo de envelhecimento humano, seja pelo estímulo à adaptação e ao autocuidado, seja pela prevenção de agravos.

Como estratégias de inserção dos idosos na sociedade surgiram os grupos de terceira idade que representam uma rede de apoio social, propiciando interação entre eles e indivíduos adultos/jovens, troca de experiências, atividades diversas e, consequentemente, afastando problemas como depressão, solidão e abandono, além de despertar a consciência do envelhecimento saudável (ANNES et al. 2017).

As atividades prática de enfermagem em saúde coletiva visam possibilitar aos acadêmicos várias experiências e situações de aprendizagem através da integração ensino e serviço de saúde. Esta integração possibilita o desenvolvimento de práticas nos serviços de saúde de forma pactuado entre alunos e professores das universidades com as equipes atuantes no serviço.

**2 METODOLOGIA**

Trata-se de um estudo descritivo do tipo relato de experiência, elaborado no contexto do módulo: Práticas Interdisciplinares em Ensino, Pesquisa e Extensão III, ministrado durante o sexto semestre do curso de Enfermagem da Universidade Estadual Vale do Acaraú (UVA). Foram desenvolvidas ações de educação em saúde pelos acadêmicos de enfermagem no Centro de Saúde da Família do município de Sobral-Ceará, entre os meses de maio a agosto do ano de 2019.

As atividades foram desenvolvidas com o grupo de idosos da unidade de saúde, que é formado por cerca de 25 idosos, sendo a maioria do sexo feminino. Foram utilizadas metodologias ativas, em forma de atividades lúdicas, tais como jogos, discussões em grupo etc., e dessa maneira abordavam diversos temas pertinentes ao público alvo. Sendo um recurso didático de grande importância, as metodologias ativas, podem favorecer de forma significativa e eficaz, o processo de ensino-aprendizagem.

Os temas desenvolvidos nas atividades foram selecionados a partir de demandas elencadas pelos idosos, a partir disso, decidiu-se abordar temáticas relacionadas à memória, equilíbrio, alimentação, hábitos de vida saudáveis e atividade motora fina.

**3 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

**Saúde do Idoso e seus desafios: Atividades de promoção da saúde**

Segundo Morando (2017, p.357) a questão da memória é um problema de saúde que interfere no autocuidado, uma vez que as queixas reportadas pelos idosos referem-se à dificuldade de guardar informações e de recuperá-las quando necessário. Entre outras, as queixas mais frequentes são: não se recordar de nomes de pessoas conhecidas ou de compromissos importantes; não se lembrar de tomar medicação ou ficar na dúvida se a tomou ou não; não se lembrar em que lugar guardaram o seu dinheiro ou deixaram objetos pessoais, como os óculos; esquecer o fogo aceso, o ferro ligado ou a torneira aberta.

Assim, torna-se importante trabalhar junto ao grupo de convivência para idosos os principais problemas de saúdes advindos do processo de envelhecimento como é o caso do esquecimento, por meio de metodologias ativas que facilitem a compreensão dos assuntos abordados, objetivando a preservação e promoção da autonomia e independência destes indivíduos nos cuidados referentes à sua saúde.

Segundo Dias et al. (2015) foi possível estabelecer relação entre o declínio cognitivo e a realização de atividades da vida diária, concluindo que a média de desempenho destas atividades foi significativamente maior nos idosos sem declínio cognitivo. A partir disso, mesmo o esquecimento sendo considerado prevalente nessa faixa etária torna-se necessário à realização de algumas estratégias que contribuam de forma positiva para amenizar tais alterações, inclusive no incentivo a sempre exercitar a memória através de atividades simples e descontraídas.

Considerando a importância da memória para o desempenho das atividades cotidianas e que grande parte dos idosos do grupo referiu queixas de esquecimento, as dinâmicas relacionadas à memória foi o foco das intervenções, foi possível observar que alguns idosos durante as dinâmicas, mostraram-se com dificuldades de memorização. Como foi o caso dadinâmica da caixa misteriosa, pois alguns não conseguiam recordar o nome dos objetos retirados da caixa ao fim da dinâmica, enfatizando a necessidade de se trabalhar atividades voltadas para a memória, ressaltando que essas atividades podem ser inseridas no cotidiano desses idosos, para que estes sempre exercitem a memória com atividades simples do dia a dia minimizando assim as chances de declínio cognitivo citado pelos autores.

Os idosos mostraram-se muito participativos no decorrer da dinâmica, além disso, relataram quanto à importância de exercitar a memória para evitar possíveis eventos de esquecimento, já que no grupo alguns relataram esquecer com frequência coisas simples do dia a dia. Foi possível notar que os idosos já tinham conhecimento prévio sobre a temática, o que tornou os momentos mais dinâmicos e participativos, por meio da troca de experiências tanto científico, trazido pelos estudantes quanto vivência prática dos integrantes do grupo.

Em relação ao equilíbrio e função motora fina foram escolhidas duas dinâmicas para serem trabalhadas no grupo, visto que durante o processo do envelhecimento o desenvolvimento motor é fragilizado. As atividades tiveram caráter simples com o propósito de proporcionar atividades que avaliassem a condição física dos participantes. Buscamos no decorrer da atividade respeitar as limitações funcionais dos idosos, mas não deixamos de estimular constantemente suas potencialidades.

Segundo Iwasaki (2015, p.7) o envelhecimento fisiológico compreende uma série de alterações nas funções orgânicas e mentais, devido exclusivamente aos efeitos da idade avançada sobre o organismo, fazendo com que o mesmo perca a capacidade de manter o equilíbrio homeostático e que todas as funções fisiológicas gradualmente comecem a declinar. Esse processo determina a progressiva perda da capacidade de adaptação do indivíduo ao meio ambiente e ocasiona maior vulnerabilidade e maior incidência de processos patológicos. Estes, por sua vez, levam a disfunções em vários órgãos e funções no idoso, como mudanças no sistema visual, vestibular e proprioceptivo, ocasionando os distúrbios da postura e do equilíbrio.

De acordo com Renato e Martha (2018) as quedas podem ocorrem em pessoas de todas as faixas etárias, as suas consequências são mais frequentes na velhice. O idoso é vulnerável a quedas, devido às alterações relacionadas ao processo de envelhecimento, ou seja os fatores intrínsecos, doenças, uso de medicamentos e também de fatores extrínsecos, envolvendo aspectos sociais e ambientais.

Considerando os achados dos autores referentes à prática de exercício para a melhora do equilíbrio e a prevenção de quedas nos idosos, resolvemos realizar à dinâmica estações do equilíbrio, houve a participação de todos os idosos na dinâmica proposta, onde conseguimos mostrar ao grupo a importância de realizar atividades físicas diariamente, e que a realização destas contribui de maneira eficaz para a sua saúde, foi possível também conscientizá-los sobre o cuidado na realização de exercícios físicos e como evitar possíveis quedas nessa prática.

Foi possível observar que os idosos realizaram o circuito de forma eficaz, contudo alguns precisaram de ajuda no decorrer da dinâmica, embora essas dificuldades se mostrarem presentes, houve a participação de todos os participantes envolvidos, ao fim todos se mostraram satisfeitos com a ação e relataram terem agregado novos conhecimentos acerca de exercitar-se com mais segurança e estarem sempre atentos a fatores que podem ocasionar quedas, inclusive no domicílio. Além disso, a diversidade de atividades é um incentivo para que os idosos realmente se envolvam e tenham estímulos a manterem-se ativos mais não esquecendo a sua segurança**.**

Foi realizada outra dinâmica em relação à memória, mais que abordasse também a questão da alimentação saudável, visto que esse assunto não é muito debatido dentro do grupo, realizamos apescaria da alimentação, visto que a alimentação é um dos agentes relevantes para a prevenção ou controle das doenças como obesidade, hipertensão arterial, diabetes, câncer e doenças cardiovasculares, que são bastante prevalentes na terceira idade (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2016). Portanto torna-se de grande importância a orientação quanto a hábitos alimentares saudáveis em todas as etapas da vida

A educação nutricional vem como um modo de ajudar os idosos a enxergar a alimentação saudável de uma forma lúdica, mas aproximando da realidade em que vivem, pois nesta fase da vida o autocuidado é uma forma importante de se manter com a mente e o corpo mais saudáveis.

Desse modo a atividade realizada baseou-se na pescaria de imagens de alimentos saudáveis e na memorização das figurinhas pelos participantes, com o objetivo de chamar a atenção dos idosos para a prática de uma alimentação mais saudável de uma maneira divertida, considerando as observações do grupo e o interesse na participação da dinâmica, conseguiu-se constatar que os idosos estavam interessados pelo assunto, visto que ao longo da atividade puderam perceber que uma alimentação saudável pode ser um hábito simples, de baixo custo e que tornaria a sua saúde melhor.

Em relação à memória, foi possível observar que alguns participantes não recordavam a imagem que haviam tirado primeiro, pois quando iam pescar a segunda acabavam com dúvidas em qual figura pescar.

Após a atividade proposta pode-se considerar a importância de trabalhar ações voltadas à alimentação e a memória, para assim proporcionar melhor qualidade de vida e saúde para a população idosa, lembrando que devemos entender o indivíduo quanto suas relações, rituais alimentares, costumes e tradições, uma vez que características como essas podem dificultar uma nova maneira de alimentar-se.

**O grupo de idosos como espaço de aprendizagem e integração social**

Segundo afirma Janaina (2015, p.486) a promoção da saúde consiste em uma nova modalidade conceitual e prática de políticas públicas, visando ao indivíduo e ao coletivo, através da busca de qualidade de vida, autonomia e estímulo ao autocuidado. Percebe-se que a promoção da saúde se expressa fundamentalmente nas unidades básicas através da educação em saúde, presente nas práticas desenvolvidas pelos profissionais envolvidos.

Portanto torna-se de fundamental importância a inserção de idosos em grupos de convivência, pois tem sido uma maneira do público idoso buscar melhoria na qualidade de vida tanto física como mental, por meio de exercícios e práticas de atividades que venham a contribuir positivamente no processo de envelhecimento, além de uma oportunidade do idoso interagir com o público da sua idade, já que muitas vezes não encontram apoio nos seus familiares, sendo também necessário o auxílio de profissionais qualificados para o aconselhamento acerca das implicações que ocorrem com o envelhecimento e orientar o idoso na prática de seu próprio autocuidado, visando sempre sua autonomia e independência.

Segundo Bassoli & Portella (2004), as novas aprendizagens promovidas pela educação formal e informal têm sido um dos numerosos argumentos tidos pela Gerontologia como importante recurso para manter a funcionalidade, a flexibilidade e a possibilidade de adaptação dos idosos. Da mesma forma, a prática de exercícios físicos, as oficinas e as palestras educativas ajudam os idosos a se manterem fortalecidos no enfrentamento das atividades diárias.

Diante desses fatores, percebe-se a importância que os grupos exercem na vida da pessoal idosa, pois este tem a possibilidade de encontrar estímulo para uma vida social sadia, desenvolver sua cultura e ter momentos de lazer. Melhorando assim, sua autoestima e sua aceitação na sociedade, pois é nesses locais que recebem lições de cidadania, de participação e de como colaborar com o bem comum, aprendendo que para exercê-las não há limite de idade.

A oficina espelho da admiraçãobuscou proporcionar a integração dos idosos do grupo e avaliar o autoconceito e autoestima destes em relação a si próprio, além de incentivar a prática do autocuidado.

Segundo Eunice et al. (2017, p.357) a avaliação da percepção e do entendimento dos idosos a respeito do autocuidado deve ser feita, estabelecendo-se a relação entre as suas modificações corporais e sua capacidade de atuar em diferentes situações com os sentimentos e as reações, por vezes negativas, dos familiares e demais pessoas que são importantes para eles.

Portanto desenvolver o autocuidado é um processo a ser compreendido e facilitado, pois para que se venha a obter êxito, não se pode ignorar o atendimento das necessidades de autoimagem e autoestima que estão diretamente relacionadas à manutenção do estilo de vida dos idosos.

De acordo com Fonseca (2014) pesquisas realizadas com idosos têm demonstrado a relação entre autoestima e autoimagem e com as queixas sobre o comprometimento da memória, aspectos estes avaliados no domínio psicológico. representam uma insatisfação com suas habilidades, podendo influenciar negativamente o bem-estar e a qualidade de vida.

O momento foi muito importante, pois foi possível que os idosos expressassem verbalmente os seus sentimentos em relação a estar inserido em um grupo e estar satisfeito com esse fato, foi perceptível também, a reflexão que estes faziam quanto a sentir-se importante dentro daquele grupo, além dos elogios feitos a si próprio, como uma maneira de melhorar sua autoestima não só naquele momento, mais fazer daquela prática uma rotina.

Segundo Macedo et al. (2017) a coordenação motora fina envolve o movimento executado principalmente pelas mãos e dedos, através de uma atividade de movimento pequena com mínimo de força, mas grande precisão ou velocidade. No idoso, a velocidade de movimentos simples e repetitivos diminui, o controle dos movimentos de precisão é alterado, causando dificuldades em realizar as atividades básicas de vida diária (ABVD). Assim, o comprometimento temporário ou permanente na realização de habilidades motoras finas com as mãos é visto como uma das principais problemáticas do envelhecimento.

Considerando as alterações decorrentes do envelhecimento nas habilidades motoras finas, foi realizada a dinâmica circuito dia a dia, onde foi possível observar que a atividade contribuiu de forma a proporcionar descontração, no que se refere à observação da motricidade percebeu-se que os idosos tornaram-se cada vez mais autônomos para realizar as tarefas propostas com muita agilidade e força empregada nos traços dos desenhos e o controle dos materiais nas mãos demonstravam que eles tinham capacidade para realizar as atividades básicas de vida diária normalmente.

Tentando abordar ainda mais a temática memória, elaboramos outra dinâmica para observar como eles se saiam, já que o esquecimento se mostrou presente nas outras atividades realizadas, foi proposta para o grupo a dinâmica caminhada da memória, aproveitando o momento de caminhada dos idosos, foi possível observar que alguns não lembravam a ordem correta, ou ficavam na dúvida entre as figurinhas na hora de montar a ordem que viram no momento da caminhada, os idosos mostraram-se surpresos, pois parecia até então uma tarefa simples memorizar apenas cinco figurinhas, contudo pouco tempo depois alguns idosos já haviam esquecido parcialmente ou completamente a ordem das figuras, evidenciando o quanto é necessário se trabalhar a temática memória dentro do grupo de convivência, pois fica evidente que a falta de atividades que estimulem a memória dos idosos acabam agravando o esquecimento nesse público.

Imagem 1 – Caminhada da memória.



Portanto a realização de dinâmicas relacionadas à temática memória foi de fundamental importância no grupo, pois além do esquecimento se mostrar bastante presente no grupo, os idosos verbalizaram o desejo em conhecer métodos que os fizessem exercitar a memória de forma eficaz e que pudessem ser realizados em seu domicílio.

Segundo Almeida et al. (2013) os grupos de convivência são espaços onde é possível a integração social dos participantes, dando oportunidade para que estes compartilhem em rodas de conversa sua opinião e anseios em relação às intervenções realizadas no mesmo.

Em vista disso, planejamos a realização da despedida no penúltimo encontro com o grupo, no qual ficou combinado a confraternização com um café compartilhado, onde houve também um feedback através de roda de conversa, onde foi possível realizar a integração social do grupo e discutir as contribuições das práticas de extensão, dando oportunidade para os idosos relatarem seus sentimentos e realizassem a avaliação das intervenções.

Alguns participantes avaliaram sua experiência desde o início das atividades realizadas, os momentos mais importantes e marcantes para cada um. Estes relataram o quanto é importante ter momentos como aqueles para avaliar a sua saúde, já que muitos se queixavam de esquecimento, além disso, houve a oportunidade dos profissionais presentes realizarem a escuta dos participantes do grupo, onde estes relataram a importância da continuidade das ações, em vista das necessidades encontradas dentro do grupo, dando ênfase ao esquecimento. Ao final do encontro foram distribuídas garrafinhas personalizadas.

**4 CONCLUSÃO**

De acordo com as atividades executadas, é importante destacar algumas definições percebidas ao longo de nossos encontros: a primeira relacionada a cooperação entre os participantes para o alcance dos objetivos, que pode ser observada a cada encontro, através da assiduidade, a não limitação nas atividades proporcionadas. A segunda, é o reconhecimento de que as práticas educativas em saúde oferecidas na UBS são de extrema relevância na manutenção da saúde e bem-estar dos idosos que participam do grupo, cabendo aos profissionais atentar para a prevenção e identificação de achados, procurando sempre o fortalecimento da intersetorialidade a fim de aperfeiçoar e expandir suas ações.

Verifica-se a necessidade de ampliação de espaços sociais voltados a pessoa idosa no bairro, entendendo que, para um envelhecimento bem sucedido, não se pode ignorar elementos essenciais, que vão esse a atenção integral à saúde até o estímulo das capacidades funcionais, físicas e mentais, por meio de espaços e atividades socioeducativas, de lazer, informação e entretenimento, de modo que o idoso desenvolva uma vida social ativa.

É válido reforçar a consciência política dos idosos acerca de seus direitos, fornecer informações em saúde, desenvolvendo uma educação voltada para cidadania, incentivando os mesmos a serem protagonistas na luta por seus ideiais.

Portanto, as intervenções ofertadas aos idosos nas diversas ações descritas neste trabalho contribuem de forma positiva para educação em saúde, melhoria da qualidade de vida, sendo essas, reconhecidas e valorizadas pelos integrantes do grupo. Por fim, ressalta-se a importância da participação da equipe multiprofissional junto ao grupo, dando continuidade das ações de educação em saúde de uma maneira lúdica e com a utilização de metodologias ativas, promovendo assim, o acompanhamento e avaliação dos pacientes.

**5 REFERÊNCIAS**

ANNES et al. Perfil sociodemográfico e de saúde de idosas que participam de grupos de terceira idade em Recife, Pernambuco. **Revista Cuidarte**. Recife. v. 8, n. 1, p. 1499-508, 2017.

# ALMEIDA et al. Comparação da qualidade de vida entre idosos que participam e idosos que não participam de grupos de convivência na cidade de Itabira-MG. **Rev Bras Geriatr Gerontol**. Minas Gerais. v. 13, n. 3. 2013.

BASSOLI S.; PORTELLA M. R.Estratégias de atenção ao idoso: avaliação das oficinas de saúde desenvolvida em grupos de terceira idade no município de Passo Fundo – RS. **Estud interdiscip Envelhec.** 2004.

# BRASIL, MINISTÉRIO DA SAÚDE. Alimentação saudável para a pessoa idosa. **Um manual para profissionais da saúde.** Brasília- DF, 2016. Disponível em: < http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/alimentacao\_saudavel\_idosa\_profissionais\_saude.pdf >

COELHO, F. F.; MICHEL, R. B. Associação entre cognição, suporte social e qualidade de vida de idosos atendidos em uma unidade de saúde de curitiba. **Ciências & Cognição**. Curitiba. v. 23, n. 1, 2018.

COSTA N. P.; POLARO S. H. I. , VAHL E. A. C.; GONÇALVES L. H. T. Storytelling: a care technology in continuing education for active ageing. **Rev Bras Enferm [Internet].** v. 69, n. 6, p. 68-75. 2016

DIAS, E. G., Andrade, F. B. de, Duarte, Y. A. de O., Santos, J. L., & Lebrão, M. L. (2015). Atividades avançadas de vida diária e incidência de declínio cognitivo em idosos: Estudo SABE. Rio de Janeiro, RJ: **Cadernos de Saúde Pública**, 31(8), 1623-1635. Recuperado em 18 novembro, 2016.

FONSECA C. C.; CHAVES E. C. L.; P. S. S.; MOREIRA A. M., N. DA. Autoestima e satisfação corporal em idosas praticantes e não praticantes de atividades corporais. **Rev. Educ. Fís/UEM,** 2014 [acessado 2015 maio 17]; 25(3):429-439. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/refuem/v25n3/1983-3083-refuem-25-03-00429.pdf>

IWASAKI S., YASAMOSOBA T. **Acoplamento sensório-motor no controle postural de indivíduos idosos fisicamente ativos e sedentários.** Motriz. v. 7, n.2, p. 99-105, 2001.

JANINI P. J.; BESSLER, D. VARGAS. A. B. Educação em saúde e promoção da saúde: impacto na qualidade de vida do idoso. Escola Politécnica de Saúde Joaquim Venâncio (EPSJV). **SAÚDE DEBATE**. Rio de Janeiro, v. 39, n. 105, p.480-490, 2015.

MACEDO et al. Coordenação motora fina de idosos ativos: um estudo. Congresso Internacional em Saúde: Inovações em saúde perspectivas tendências e desafios. p. 16-19, 2017.

MORANDO, E. M. G.; FERREIRA, M. E. C. Envelhecimento, autocuidado e memória: intervenção como estratégia de prevenção. **Revista Kairós Gerontologia**. São Paulo. v. 20; n.2, p. 353-374. 2017

# VERAS R. P.; OLIVEIRA. M. Envelhecer no Brasil: a construção de um modelo de cuidado https://www.scielosp.org/article/csc/2018.v23n6/1929-1936/